National
28 DE ANI
Cotidian fondat în 1997

Acasă › SANATATE › Știai că verdețurile conțin vitamina K, esențială pentru încetinirea declinului cognitiv?

Scris de **Cristian Cotorceanu**

2025-10-26

Știai că verdețurile conțin vitamina K, esențială pentru încetinirea declinului cognitiv?

Spanacul, varza kale, salata verde sau pătrunjelul sunt adesea considerate simple adaosuri în farfurie. Însă aceste alimente ascund un nutrient esențial pentru creier și sistemul nervos: vitamina K. Cercetările recente arată că această vitamină joacă un rol surprinzător de important în menținerea memoriei și în prevenirea declinului cognitiv odată cu înaintarea în vârstă.

Ce este vitamina K și ce face în organism?

Vitamina K este cunoscută mai ales pentru rolul său în **coagularea sângelui** și sănătatea oaselor. Dar există și un alt rol, mai puțin popular, dar la fel de vital:

- **Protejează celulele nervoase** prin reducerea stresului oxidativ,
- Contribuie la **formarea sfingolipidelor**, lipide esențiale pentru integritatea membranelor neuronale,
- Sprijină **fluxul sanguin cerebral**, menținând arterele elastice și sănătoase,
- Reduce **inflamația** – un factor cheie în bolile neurodegenerative.

Legătura dintre vitamina K și creier 🧠

Un studiu publicat în *Frontiers in Neurology* a arătat că persoanele cu aport ridicat de vitamina K au avut **rezultate cognitive mai bune** și un risc redus de apariție a **demenselor**. Alte cercetări confirmă că această vitamină este implicată în procesele de **învățare și memorie**, mai ales prin rolul său în reglarea metabolismului neuronal.

Care sunt cele mai bogate surse alimentare? 🥗

Vitamina K se găsește în două forme principale:

- **K1 (filochinonă)** – prezentă în special în verdețurile cu frunze: spanac, kale, pătrunjel, broccoli, varză de Bruxelles.
- **K2 (menachinonă)** – prezentă în alimente fermentate și produse de origine animală (iaurt, brânzeturi maturate, natto).

👉 O singură cană de **varză kale** furnizează peste **1000% din necesarul zilnic** de vitamina K1.

Cum să incluzi verdețurile zilnic în dietă 🌱

- Adaugă **pătrunjel** proaspăt în salate și supe – nu doar ca decor.
- Începe ziua cu un **smoothie verde** (spanac + măr + semințe de chia).
- Consumă **salate combinate**: rucola, kale, valeriană, ridichi.
- Folosește **broccoli și varza de Bruxelles** la abur sau la cuptor, ca garnitură principală.
- Nu uita de **alimente fermentate** (murături, varză acră) pentru aportul de K2.

Atenție la interacțiuni ⚠️

Persoanele care urmează tratamente cu anticoagulante (ex: warfarină) trebuie să-și monitorizeze atent aportul de vitamina K, deoarece aceasta poate interfera cu medicația.

Concluzie

Frunzele verzi nu sunt doar un simbol al sănătății, ci și o **armă naturală împotriva declinului cognitiv**. Vitamina K protejează neuronii, susține memoria și încetinește procesul de îmbătrânire cerebrală.

Așadar, data viitoare când te gândești să „sari peste salată”, amintește-ți: **verdețurile sunt, de fapt, hrană pentru creier.** 🥬✨